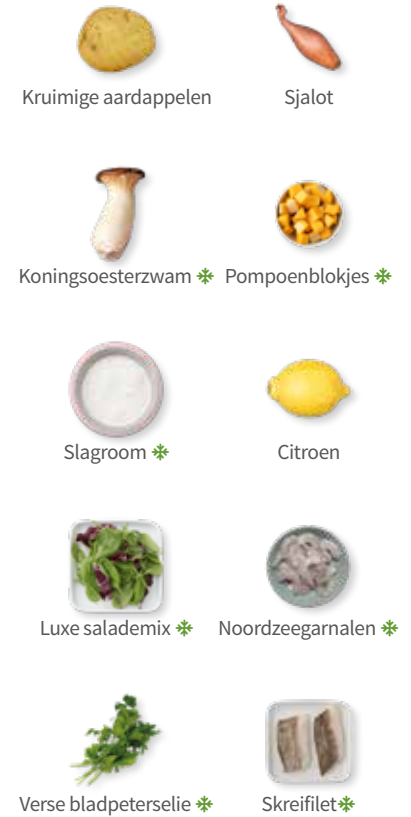




# SKREIFILET MET NOORDZEEGARNALEN

## MET POMPOEN-AARDAPPELPUREE, ROOMSAUS EN SALADE



 35-40 min

 Glutenvrij

 Veel handelingen

 Eet binnen 3 dagen

Skrei is een winterkabeljauw en staat bekend om zijn stevige witte vlees. De naam van deze vis komt van het Noorse woord skreid, wat zwerver betekent. Het verwijst naar de lange 'zwerftocht' die de vis elk jaar maakt naar de Lofoten-eilanden in Noorwegen. Hier wordt de skrei op duurzame wijze gevangen. De Noordzeegarnaal geeft het gerecht een zilte, licht zoete twist, lekker met de volle, aardse smaken van de pompoen en koningsoesterzwam.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Koekenpan, pan met deksel, aardappelstamper, sauspan en 2x kom.  
Laten we beginnen met het koken van de **skreifilet met Noordzeegarnalen**.



## 1 VOORBEREIDEN

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snipper de **sjalot**. Snijd de **koningsoesterzwam** in de lengte in dunne plakken. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de helft van de sjalot 2 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** toe en bak nog 5 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



## 2 PUREE MAKEN

Breng ondertussen in een pan met deksel ruim water aan de kook en kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Voeg de laatste 5 minuten de **pompoenblokjes** toe en kook mee. Giet af en stamp fijn met een aardappelstamper. Breng op smaak met  $\frac{3}{4}$  el roomboter per persoon, 25 ml melk per persoon, peper en zout.



## 3 ROOMSAUS MAKEN

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een sauspan (met goede aanbakraag) op middelmatig vuur en bak de overige **sjalot** 2 minuten. Voeg de **koningsoesterzwam** toe en bak nog 5 – 7 minuten. Blus af met de **slagroom**, breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



## 4 SALADE AANMAKEN

Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in parten en pers de andere helft uit. Meng in een kom de **salademix** met extra vierge olijfolie en  $\frac{1}{2}$  tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Schep in een andere kom de **garnalen** door het overige **citroensap** en breng op smaak met peper en zout ★. Snijd de **bladpeterselie** fijn.



## 5 SKREIFILET BAKKEN

Dep de **skreifilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **skreifilet** 2 – 3 minuten op de huid, verlaag het vuur, keer om en bak nog 1 – 2 minuten.

★ **TIP:** Houd je niet van rauwe garnalen? Bak de garnalen dan in stap 5 de laatste minuut mee met de skreifilet. Meng ze in dit geval niet met citroensap, door verhitting kunnen ze dan namelijk bitter worden!



## 6 SERVEREN

Verdeel de **puree** over de borden en schenk de **roomsaus** met **koningsoesterzwam** erbij. Leg de **skreifilet** op de puree en garmeer met de **Noordzeegarnalen** en de **bladpeterselie**. Serveer met de frisse **salade** en een **citroenpartje**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Koningsoesterzwam (st) *	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Slagroom (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Citroen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Luxe salademix (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Noordzeegarnalen (g) 2) *	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie (g) *	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Skreifilet (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Roomboter (el)	$1\frac{3}{4}$	$3\frac{1}{2}$	$5\frac{1}{4}$	7	$8\frac{3}{4}$	$10\frac{1}{2}$
Melk (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie (tl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4422 / 1057	498 / 119
Vetten (g)	67	8
Waarvan verzadigd (g)	38,5	4,3
Koolhydraten (g)	66	7
Waarvan suikers (g)	14,4	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	39	4
Zout (g)	0,9	0,1

## ALLERGENEN

2) Schaaldieren 4) Vis 7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).